**ÇOCUKLARDA EMPATİYİ GELİŞTİRMEK**

Duygusal zekanın başlıca göstergelerinden biri olan empati, (empati = kendisini başkalarının yerine koyma, karşısındakini anlama ve bunu karşıdakine iletme) okulumuzda, rol alma, duyguları tanıma, davranışların sonuçlarını tartışma ve müzik eğitimi gibi çeşitli faaliyet ve yaklaşımlarla her çocukta geliştirilmeye çalışılmaktadır. Ancak, veliler, çocuğun
1. derecede örnek aldığı kişiler olduklarından, bu gelişimin aile tarafından da desteklenmesi çok önemli.

Bilim çevrelerinin görüşüne göre empatinin gelişimi model alma yoluyla gerçekleşiyor. Empati sahibi çocuklar ise, ileride mutlu ve sorumlu yetişkinler oluyorlar, kişiler arası zeka yetenekleri de gelişmiş oluyor. Özellikle erkek çocuklarında empati seviyesi yükseldikçe saldırganlık seviyesi düşüyor. Araştırmalar çocuklar arasında bu yetenekte bir iki yaştan itibaren farklılıklar olduğunu ortaya koyuyor. Fakat yaşla birlikte empati seviyesi de yükseliyor. Genel olarak kızlarda bu yetenek erkeklere oranla daha yüksek olmaktadır.

Empati çocuğumuza verebileceğimiz en iyi armağandır; çünkü çevresindeki kişilerde iyi ve pozitif olanı görmesini sağlar. Ayrıca çocukların içsel güç oluşturmalarına, dış şartlardan fazla etkilenmeden doğru seçimler yapmalarına yardım eder.

Matematik ve soyut düşünce yeteneklerinden farklı olarak empati teorik olarak öğretilemez; çocuk için önemli olan kişileri taklit etmesi yoluyla öğrenilir. Dolayısıyla büyükler bu konuda öncelikle örnek olmalıdırlar, çünkü çocuklara söylediklerimizden çok, onları, yaptıklarımız, yani davranışlarımız etkiler. Bunun sebebi çocuğunuzun sizi mükemmel bulması ve sizin gibi olmak istemesidir.

Çocuklar sadece acı

çekenlere karşı sempati duymamalı, başarılı olanlarla da mutluluğu paylaşmayı bilmeliler. Hem kendilerinin hem başkalarının duygularını anlayabilmeliler.

Çocuklara empatiyi öğretmenin birçok yolu var. Bunlara göz gezdirip hangilerini ne kadar yaptığımızı ve neler yapabileceğimizi düşünelim.

Onalar hikayeler okuyup şu tür sorular sorabilirsiniz : “Sence bu çocuk ne hissediyor?” “Arkadaşına yardım etmek için ne yapabilir?”

Aynı şeyi film seyrederken, reklam aralarında da yapabiliriz. Böylece çocuğumuzu televizyonu pasif izlemekten de aktif izlemeye yöneltmiş oluruz.

Çocuklar kavga ettiğinde hemen atılıp sorunu çözmek yerine bu olayda empati uygulama olanağı bulabilir, her bir çocuğa olanlar hakkındaki hislerini söyletebiliriz.

Evde evcil hayvanların bulunması empati gelişimine katkı sağlıyor. Bu, çocuğa sevmek ve sevilmek için eşsiz bir deneyim sunar. Hayvanların ruh halini ve onları mutlu etmek için beslemeyi öğrenir. Size düşen görev ise hayvana zarar vermemesi için onu önceden bilgilendirmektir. Sağlık problemi yüzünden kedi köpek edinemediğiniz taktirde en azından çocuğunuzun bahçedeki, sokaktaki kuşları doyurmasını sağlayabilirsiniz. Hayvanları sevmeyi, korumayı ve beslemeyi öğrenen çocuklar bu pozitif davranışı ve duygularını yaşamlarına da aktarmaktalar. Öte yandan hayvanlara kötü davranan çocuklarla derhal özel olarak ilgilenilmesi gerekir; çünkü bu, gelecekteki olumsuz davranışların bir göstergesidir.
Ne kadar yüklü bir günlük programınız olsa da çocuğunuzu günlük yaşamda küçük yardımlara yöneltebilirsiniz.

Yaşlı bir komşuya, aç bir hayvana yardım ederek ona, başkalarına iyilik yapmanın zevkini tattırın.
Müzik eğitimi alan çocuklar almayanlara oranla daha yüksek empati düzeyine sahip olmaktalar.
Yemekte ailenin her ferdi o gün başkaları için yaptığı veya başkalarının kendisine yaptığı bir iyiliği, yardımı anlatabilir.
Çocuğumuzun, davranışının ardında yatan sebepleri analiz etmesine yardımcı olmalıyız. Davranışı uzun vadede kendisine olumlu sonuçlar getirecek mi? Başkalarına zarar değil de yarar sağlıyor mu?
Çocuğunuz sevmediği, anlaşamadığı insanlarla karşılaştığında ona o kişilerde küçük de olsa pozitif olan şeyleri bulmasına yardım edin. Bunu başaramazsa, gözlerini kapatıp onu küçük şirin bir bebekken hayal etmesini söyleyin; veya kendisini onların yerine koymasını isteyin. Kızgın olduğumuzda genellikle hatalı olarak, karşımızdakinin amacının bize zarar vermek olduğunu düşünürüz. Halbuki amacı gerçekte göründüğü kadar kötü değildir.
Çocuğumuza o kişinin davranışının ardında yatan iyi niyeti gösterirsek, anlayışını artırır ve gerçek empatiye ulaşmasını sağlarız.
Siz empati gösterirken yaptığınız içsel konuşmayı çocuğunuzun duyacağı şekilde yüksek sesle yapın. Örneğin : “Baban işten döndüğünde ne kadar yorgun görünüyor. Eminim biri ona terliklerini ve gazetesini verse çok daha mutlu olur”. Daha sonra da davranışının sonucunu göstermek için “Sen yardım edince babanın ne kadar mutlu olduğunu gördün mü? Şimdi sevildiğini daha çok hissediyordur” diyebilirsiniz. İçsel konuşmaların etkisi çok güçlüdür. Çocuğumuzu başkalarını suçlamak yerine anlamaya ve savunmaya geçmek yerine mantığını kullanmaya yöneltir.
“Ben” mesajları açık ve güçlü etkili mesajlar vermek açısından yararlıdır. Örneğin : “Lütfen şu an ne hissettiğimi anlamaya çalış. Birisi yeni temizlediğim halıların üzerine çamurlu ayakkabılarla bastığında çok üzülüyorum” Böylece çocuğumuz bizi neyin üzdüğünü, kızdırdığını anlayıp işlerin daha iyi gitmesine yardım edebilir.
Başkalarını eleştirmemiz çocuğumuza herkesin eksik yönlerinin olduğu, bizim ise mükemmel olduğumuz mesajını verir. Sonuçta çocuk suçlamayı ve diğerlerinin hatalarına empatiyle yaklaşmak yerine olumsuz tepkiler vermeyi öğrenir.
Açıklamalar çocuğa istediğinizi yaptırmada çok yardımcı olur. Örneğin : “Teyzen hastanedeki büyükanneni her gün ziyaret ediyor ve çok yoruluyor. Lütfen daha sessiz oynar mısın? O da biraz dinlensin.” diyebilirsiniz.
Düşünceli davranışlarını beğendiğinizi belirtin. Güzel davranışlarının pozitif bir fark yarattığını bilsin. Örneğin : “Oyuncak arabanı arkadaşınla paylaştığın için çok sevindim. Bak ne kadar seviyor onunla oynamayı.”
Günlük işlere yardım etmesi istenen çocuklar başkalarına da söylenmeden yardım ediyorlar. Hasta kardeşine su vermesi, büyükannesine geçmiş olsun kartı göndermesi, çarşı dönüşü paket taşımaya yardım etmesi gibi aile içerisinde yapacağı günlük hizmet ve yardımlar bu yeteneğin gelişmesine büyük katkı sağlar.
Bağırıp kızmak yerine çocuğun, yaptıklarının farkına varmasını sağlamalıyız. “Şu an doğru bir seçim mi yapıyorsun?” sorusu onu düşünmeye sevk edecektir.
Çocuğumuza empatiyi öğretmek için dinlemeyi bilmemiz gerekir. Konferans vermek, yargılamak, suçlamak yerine yönlendirici sorularla dinlememiz tabii ki iki taraf için de daha iyi sonuçlar getirecektir. Şunu düşünmeliyiz : Çocuğumuzla konuştuğumuz şekilde biri bizimle konuşsa ne hissederdik? Biz nasıl görünmek istiyoruz?
Örneğin : “ Ne kadar kolay, niye yapamıyorsun şunu?” demek yerine “Matematik ödevlerinde sıkıntı çektiğini biliyorum. Birçok çocuk aynı durumda. Belki ne yapabileceğimizi beraber düşünebiliriz...” diyebilirsiniz.
Çocuklarımızın başkalarının onayını ve kabul edilmeyi amaçlayan davranışlarda bulunmak yerine bağımsız ve doğru seçimler yapmaları yine empati seviyelerine bağlıdır. Bencillik kişinin kendi çıkarları doğrultusunda davranmasıdır. Aslında uzun vadede gerçek çıkar, iyi ahlaklı olmaktır.

 ALINTILIDIR.